

ELLE

EVERY

NUOVO
+ TENDENZE
+ BODY CARE

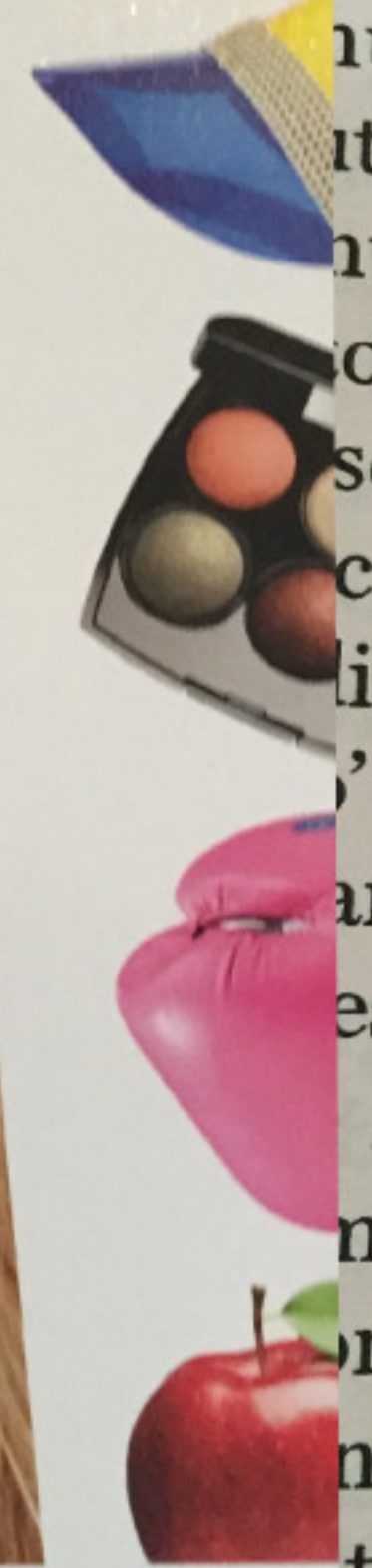
BEAUTY & FIT



STILE GYM TONIC

classici

INNETTIVALE
...hia data, visibi-
...i cuscinetti so-
...è il massaggio
...nuove intensa-
...to adiposo sot-
...muscolare delle
...opressioni con
...se, profonde e
...ccolissimi ma
...i spinta e tra-
...dolorosi, ma
...amento proce-
...essere genera-
...molta acqua
...minerali (resi-
...ore a 500 mg/
...ne (da 50 eu-
...tro Nu, Rho



CIRCOLATORIO ANTICELLULITE

Mentre camminiamo l'appoggio del plantare preme la soletta venosa che stimola il ritorno della linfa e del sangue, fondamentali per la detossificazione. «Il massaggio circolatorio anticellulite ne riproduce l'effetto manipolando i piedi con pressioni, scivolamenti e trazioni», spiega Giovanni Leani La Rosa, fondatore della Scuola Europea del Massaggio (scuolamassaggio.it).

«Poi si scivola su caviglie, ginocchia, cosce, fianchi, addome e, infine, si eseguono manovre per distendere il diaframma, il muscolo che regola la respirazione, e potenziare la riossigenazione del sangue» (da 50 minuti, 75 euro. Alla Exit Spa, Saronno, exitspa.it).

Speciale: i cosmetici da prim
premio • Energy Make Up
Dimagrire • Anti-aging • Gre
& Bio • Moda sporty • T
model & celeb • Health fo